

l'âme, la physiologie fait connaître les moyens et les fonctions de l'organisme par lesquels la vie se manifeste. Dans les temps primitifs, les hommes vivaient beaucoup plus vieux qu'aujourd'hui et jouissaient d'une meilleure santé ; ce que l'on mangeait alors ne subissait aucune altération. Des vestiges, que l'on découvre actuellement, nous prouvent la force que possédaient ceux qui vivaient en ces temps-là. La civilisation a fait beaucoup pour l'amélioration du travail en augmentant la vitesse et en perfectionnant l'exécution ; mais elle semble avoir tout fait pour abrégier la durée de la vie. Y avons-nous gagné ? L'homme aura fait un grand pas dans la voie de la perfection physique et morale, le jour où il mettra à profit ce que par son intelligence il a su acquérir en même temps qu'il soumettra son corps aux lois naturelles.

Soyons plus pratiques. Règlons nos repas mais ne nous éternisons pas à découvrir constamment des mets nouveaux. La nourriture artificielle n'a que peu de valeur ; je ne lui en connais qu'une ; celle d'augmenter le compte du médecin ou de l'apothicaire. Seule, la nourriture naturelle est profitable. Il faut bien mastiquer les aliments afin de permettre aux glandes salivaires de remplir leurs fonctions. Prenez un petit déjeuner et faites une marche d'une heure, par tous les temps. Ne fumez pas le matin. Habituez-vous à respirer librement en laissant l'air pénétrer largement dans les poumons. Prenez un assez bon repas le midi, pas de sauce ou hachis, mais un peu de viande rôtie, légumes et fromage frais. Pas de thé ni café aux repas. Bûvez de l'eau fraîche non pas en mangeant mais entre

les
no
Fa
Le
un
jou
qu
de
Vo
fru
etc
mi
ce

P

vi
sic
et
de
ni